

# おもいやり

— 中央東地区社協だより —

## 第61号

発行 中央東地区  
社会福祉協議会  
事務局 鎌ヶ谷市東初富  
1-10-1  
(東初富公民館内)  
電話・FAX 442-5144  
編集 広報啓発委員会



お年寄りと障がい者と子どもの楽しいクリスマス会  
皆でつくりました! (平成25年12月1日)



肩凝り予防の健康体操



(地区社協・在宅福祉委員会)

**介護予防教室「健康体操」**  
9月26日(木)あいにくの小雨模様の中36名の参加を得て清田先生の講座がありました。  
軽い準備運動で手足を動かし、血流を良くしてからいよいよ本番。肩こりの要因とされる「筋力の低下・姿勢」について、先生が見本を示しながらよく通る声で対処法を説明され、参加者からは腰痛・膝痛などに関しての色々な質問もありました。タオル・テニスボール・ペットボトルなどを使って体操をして、身近にある物でかなりの効果を実感しました。  
日頃の自分の姿勢に注意して、体をよく動かし、健康ライフを心がけたいものです。



リース作り



さつま芋収穫

**ミニリハビリ教室**  
今年初めてサツマイモに挑戦。5月にみんなで苗を植え10月に収穫しておいも料理。そのつるを使って12月にはリース作りで楽しみました。毎月1回の教室、一緒に楽しみませんか。  
(地区社協・あじさいグループ部会)



中央東地区社協の活動範囲は  
鎌ヶ谷東第一区連合自治会・東武鎌ヶ谷自治会・南初富連合自治会です。

### ◆寄せられた善意

ありがとうございます

ニッポー株式会社様より  
クリスマス会にお菓子の詰め合わせ  
中村 喜佐子様より  
いろいろな手作り小箱と3000円

### ◆車イスをご利用下さい

無料で貸し出しております

中央東地区社協 ☎四四二一五一四四

### 【編集後記】

私たち中央東地区社協は、いろいろな活動により「地域における新しい支えあい」の実現をめざしています。

当地区は、約5600世帯で構成されています。誰もが願っていることは「健康」です。「体の健康」とともに「心の健康」を守るために、多くのボランティアグループも活動しています。

「おもいやり61号」では「健康体操」「ミニリハビリ教室」「サロン」「援護グループ」等々を特集しています。  
どうぞご覧になり、参考にしてください。





健康体操

### 竹のこ会

集いの内容・・・鎌ヶ谷東第一区内(東鎌ヶ谷1・2・3丁目、東初富5丁目)の70歳以上のひとり暮らし高齢者の方に案内して「お楽しみ会」を開催。

場所・・・鎌ヶ谷コミュニティセンター

開催日・・・年2回その都度お知らせ

参加人数・・・35名位

スタッフ・・・ボランティア会員19名

呼びかけ・・・スタッフを募集しています。地区内にお住まいの方、ボランティア会員として参加していただけますか。

### こだま

集いの内容・・・東武住宅地内の71歳以上の高齢者に案内して、お楽しみ会・講習会・屋内外スポーツ・日帰りバス旅行などを企画して開催。

場所・・・東武鎌ヶ谷集会所

開催日・・・年数回、その都度お知らせ

参加人数・・・30人～50人位

スタッフ・・・ボランティア会員18名

呼びかけ・・・年間を通して様々な活動を行ない、スタッフとお年寄りの皆さんと楽しいひと時を共有しています。元気なスタッフ募集中。



クラフト作り

### 東武ボランティアの会

集いの内容・・・無理なくできる健康体操また手芸や語りべの会を開催。

場所・・・東武鎌ヶ谷集会所

開催日・・・年数回その都度お知らせ

参加人数・・・20人位

スタッフ・・・ボランティア会員17名

呼びかけ・・・ご近所にいらっしゃるお年寄り、お体の弱い方、普段あまり外出されない方々にお誘いしています。お気軽にご参加ください。



健康体操

## 地域のふれあい交流支援

中央東地区では地区社協が主催又は支援して地域高齢者のふれあい交流を促す活動をしていきます。サロン翔友会、援護グループ東あゆみ会・竹のこ会・こだま、東武ボランティアの会の活動を紹介します。お問い合わせは中央東地区社協まで。(四四二―五一四四)



8月 流しソーメン



12月 正月飾り

### サロン「翔友会」

集いの内容・・・どなたでも参加できるサロンです。

場所・・・翔裕園交流スペース

開催日・・・(原則)毎月第3水曜日

10時～12時

参加費・・・お茶代100円～

持ち物・・・スリッパ

参加人数・・・30人位

スタッフ・・・地区社協・サロン部会

呼びかけ・・・自治会の回覧にてお知らせしております。ゲーム・カラオケ・竹の子堀り等を行なっています。季節的な行事も取り入れて楽しいひと時を過ごしております。遊びに来てみてください。



11月 オーバルボールゲーム

### 南初富東あゆみ会

集いの内容・・・南初富連合自治会(中央東地区)内の70歳以上の高齢者と65歳以上のひとり暮らしの方に声掛けして親睦会を開催

場所・・・社会福祉センター

開催日・・・年数回その都度お知らせ

参加人数・・・80人位

スタッフ・・・ボランティア会員26名

呼びかけ・・・主に、新年会・お花見会・日帰りバス旅行を行なっています。笑顔のあふれるふれあい会を、私たちとともに楽しみませんか。



バス旅行・フラワーパーク